

### Que nous renvoie le miroir social ? Atelier de découverte et d'adéquation de soi dans le regard de l'autre

Nous rencontrons souvent, en consultation - mais pas seulement - des personnes, parfaitement saines d'esprit, mais qui présentent néanmoins des préoccupations liées à ce qu'elles perçoivent comme un écart entre l'image qu'elles ont d'elles-mêmes et celles - multiples - qu'elles perçoivent leur « miroir social » leur renvoyer, c'est-à-dire, les autres, proches et moins proches, dans le cadre privé comme publique (professionnel, par exemple).

À l'issue d'une rencontre, d'un entretien, d'une réunion, nous-nous posons souvent les questions :

- Qu'a-t-elle/il pensé de moi ?
- Quelle impression lui/leur ai-je faite ?
- Comment faire passer mon message pour qu'il soit entendu ?
- Que faire pour mettre en adéquation l'image que j'ai de moi avec celle que je voudrais avoir de moi ?
- Que faire pour mettre en adéquation l'image que j'ai de moi avec celle que je perçois les autres me renvoyer ?



Autant de questions auxquelles seul(e) ceux/celles avec qui nous communiquons ont la réponse mais que les conventions sociales ou les contextes de l'interaction nous empêchent souvent d'interroger. Et même, si nous les interroignons, quelles garanties aurions-nous de l'authenticité de leur réponse ? Que ce soit dans le cadre privé ou professionnel, la réponse présente toujours un enjeu pour le répondeur.

Pour répondre à ce besoin, nous organisons à Psypluriel, un atelier en 20 rencontres hebdomadaires de 90 minutes, consacré à la compréhension de base des principes de la communication interpersonnelle quand l'accent est mis sur le degré d'adéquation réel et perçu entre l'image que l'individu a de lui/elle, celle qu'il/elle croit projeter et celle qu'il/elle projette réellement, pour ensuite explorer comment changer l'un et/ou l'autre et les mettre en harmonie.

#### Programme

Étape 1 : La première rencontre sera consacrée à la présentation brève de chaque participant, du programme et de sa méthodologie ainsi qu'à la

détermination des paramètres de « l'image sociale ».

Étape 2 : Les quatre rencontres suivantes seront consacrées à des apports théoriques portant sur les bases de la communication interpersonnelle et de la perception sociale. La plupart des principes de base étant universels, nous ferons cela indépendamment de la personnalité de chacun.



Étape 3 : Les cinquième, sixième et septième rencontres seront consacrées à la construction des « facettes » du miroir social. À l'issue de cette étape de l'atelier, chaque participant remplira un questionnaire anonyme « (360°)<sup>2</sup> » qui comprendra les paramètres importants du miroir social tels qu'ils auront été déterminés par le groupe. Chaque membre du groupe sera une « facette » (anonyme dans le questionnaire

360°)<sup>2</sup> du miroir social constitué par le groupe. Chaque participant recevra également le résultat de sa perception par les autres et pourra vérifier le degré d'adéquation entre ses auto-perceptions et ses perceptions des / et par les autres.

Étape 4 : Les cinq rencontres suivantes seront consacrées à « l'activation » du miroir social.

Étape 5 : Les huit rencontres suivantes seront consacrées à des mises en situations filmées avec un acteur/actrice (deux à trois mises en situation par rencontre) qui seront commentées « à chaud » par l'animateur, l'acteur/actrice et le groupe.

Étape 6 : La dix-neuvième rencontre sera consacrée à l'analyse en arrêt sur images des situations filmées (chaque participant repart avec une clef USB contenant sa/ses mise/s en situation et les commentaires de l'animateur, de l'acteur/actrice et des participants). À l'issue de cette phase, chaque participant devra remplir (et recevra) à nouveau un questionnaire (360°)<sup>2</sup> comprenant les mêmes paramètres et pourra vérifier

quels changements dans ses auto-perceptions et sa perception des et par les autres sont survenus.

Étape 7 : Séance de clôture : chaque participant fait le bilan de ses résolutions et apprentissages, dernières recommandations, sandwiches boissons.



Après l'atelier, vous serez plus aptes à décoder ce que vous renvoie le miroir social et ainsi, tirer plus de bénéfices de vos interactions.

### Détails pratiques

#### Dates :

Une séance de sensibilisation aura lieu à Psyplurriel, 62 rue des trois arbres, 1180 Uccle, **les derniers lundi de chaque mois, de 19 :15 à 20 :00** pour laquelle sera demandée à chaque participant une participation de 10€. Il est nécessaire de s'inscrire à la séance d'initiation auprès du secrétariat de Psyplurriel du lundi au vendredi, de 09 :00 à 12 :30 et de 14 :00 à 17 :00 ou directement avec l'animateur au 0498 12 21 00 ou via son e-mail : [drg@dr-gee.com](mailto:drg@dr-gee.com)

**Groupes et dates des ateliers:** Les ateliers se tiendront les samedi de 09 :00 à 10 :30

(groupe 1) ou tous les 1<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et avant-dernier lundi de chaque mois ainsi que les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredi de chaque mois de 18 :15 à 19 :45 (groupe 2) selon le calendrier précis à déterminer avec les participants de chacun des deux groupes.

**Prix :** 700€ payables lors de la séance d'initiation ou de la première réunion. Ce prix comprend la participation de l'acteur/actrice lors des cinq rencontres de l'étape 4 de l'atelier.

**Nombre de participants :** le nombre de participants ne sera pas inférieur à 7 et pas supérieur à 10.

**Condition de participation :** avoir 18 ans révolus et s'engager à participer à toutes les rencontres. Une fois le groupe constitué, la présence de tous est importante car chacun/e constitue un « angle » du miroir social.

**Lieu :** Psyplurriel, 62 rue des trois arbres, 1180 Uccle.

#### Animateur

Michel Gottschalk, Dr en Psychologie, psychosociologue organisationnel, psychologue clinicien et chercheur, mène d'une part une activité clinique à Psyplurriel, d'animateur, instructeur et superviseur dans divers cadres professionnels, et enfin, de chercheur collaborant avec divers centres universitaires dont Charles Drew University, University of South California et l'université de Haïfa.

Son approche repose presque exclusivement sur les données de la recherche.